

## Schabik z patelni i kapusta duszona



**LUNA19**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

|                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| <b>pieprz</b>                      | do smaku |
| <b>sól</b>                         | do smaku |
| <b>kapusta kiszona</b>             | 1 kg     |
| <b>olej</b>                        | 2 łyżki  |
| <b>marchewka</b>                   | 1 szt    |
| <b>cebula</b>                      | 1 szt    |
| <b>ziarna jałowca</b>              | 4-5 szt  |
| <b>Liść laurowy suszony Prymat</b> | 1 szt    |
| <b>ziele angielskie</b>            | 3-4 szt  |

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotować kotlety, Brzegi z błoną ponacinać w poprzek rozbić młotkiem tylko troszeczkę , nie tak jak na schabowe.. posolić i popieprzyć.. odłożyć w chłodne miejsce.

Przygotować kapustę; Wypłukać i zagotować, odcedzić, zagotować w wodzie jeszcze raz i jeszcze raz odcedzić.. Podlać olejem, dodać marchewkę i cebulę, podlać ok 3/4 szkl wody, dodać przyprawy i dusić pod przykryciem po ok 15 minutach dodać obgotowane grzybki .. i dusić aż do miękkości kapusty.

Schab przygotowany wcześniej usmażyć na wolnym ogniu na zwilżonej oliwą patelni na złoty kolor..

Posypać koperkiem podawać z kapustą ..